



# Motion i Uppland

DIN DIGITALA GUIDE TILL RÖRELSEGLÄDJE

- Hitta aktiviteter i hela Uppsala län
- Få tips på egen träning och vardagsrörelse
- Filtrera efter kommun, målgrupp och kostnad

**Besök [www.motioniuppland.se](http://www.motioniuppland.se)  
för att hitta en aktivitet som passar dig**

Motion i Uppland drivs av Friskvårdslotsen vid RF SISU Uppland på uppdrag av Region Uppsala. Friskvårdslotsen stöttar bland annat personer som fått fysisk aktivitet på recept (FaR®) från vården. Mer information finns på [www.motioniuppland.se](http://www.motioniuppland.se).



**Uppland**